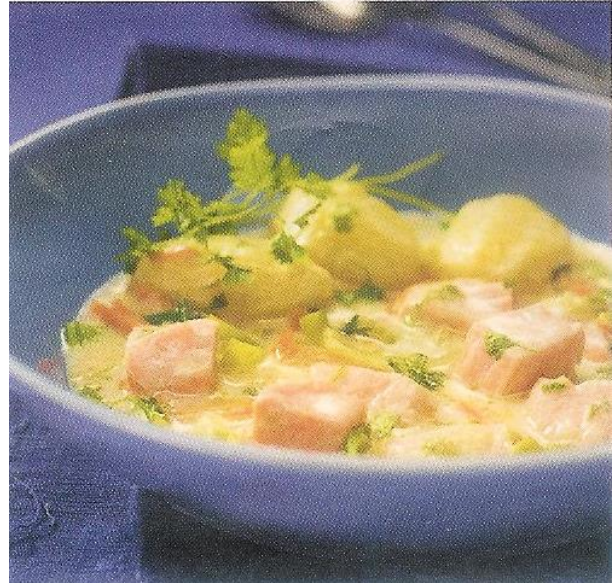


Ingrediënten

Vorbereiding + kooktijd: 25 min.

INGREDIËNTEN voor 4 personen:

- 4 porties diepgevroren zalmfilet (500 g)
- 300 g groentejulienne voor de soep
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels bloem
- 20 cl melk
- 2 koffielepels visfond in poedervorm
- 1 blokje ontvette visbouillon
- 1 kruidentuiltje
- 5 cl verse room
- fijngehakte peterselie of kervel
- zout en peper



Recept

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Stoof de groenten aan in een stoofpan met olie. Doe er 3 eetlepels water bij, dek af en laat 10 min. stoven op zacht vuur.
- 2 Bestrooi met bloem, meng 30 sec., giet er dan de melk bij. Meng goed, doe er dan de visfond in poedervorm, 45 cl water, het verkrumelde bouillonblokje en het kruidentuiltje bij. Breng aan de kook en laat 2 min. sudderen op zacht vuur.
- 3 Doe daarbij de zalm in blokjes en de verse room; laat 5 min. koken op zacht vuur.
- 4 Controleer of het voldoende gekruid is en dien op in diepe borden, bestrooid met fijngehakte peterselie of kervel. Dien op met rijst, aardappelen natuur of gewoon lekker granenbrood.

Tip: om mooi gesneden zalmblokjes te verkrijgen, laat je de filets niet helemaal ontdoien, maar net voldoende om ze te kunnen versnijden.

Bron

Folder 02/2012



31/01/2012.

Info

Gebruikt : 400ml Lacroix vis fond ipv poedervorm en 45cl water.
2 blokjes diepvrieskervel toegevoegd
